

FISCHBÄLLCHEN MIT KARTOFFELSTAMPF,

Buschbohnen und Tomatenmayonnaise

KIDS
HIT



Ei



Kartoffeln



Milch



Pankomehl



Buschbohnen



Tomate



Mayonnaise



Makrelenfilet

Mahl Zeit für
eine Geschichte!

Fischbällchen sind wie Frikadellen, nur eben aus Fisch, findest Du nicht? Ganz klar schmecken sie deswegen auch supergut zu cremigem Kartoffelstampf und Buschbohnen. Wenn Euch am Tisch langweilig wird, dann erzählt Euch gegenseitig eine Geschichte darüber, wie die ersten Fischbällchen dieser Welt erfunden wurden. Verwendet dabei folgende Wörter:
Kiel – Makrele – Bratpfanne – rund – Fest.

30 Minuten

Stufe 1



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie Euch doch helfen, die **Fischbällchen** zu formen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **2 große Töpfe, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 Gemüsereibe, 1 Sieb, 1 Teller** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Erhitzt Wasser* im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einen großen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelstücke** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen. **Tomaten** grob reiben und mit **Mayonnaise** zu einem Dip verrühren. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 BUSCHBOHNEN KOCHEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 10 Min. garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Olivenöl*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 FISCHBÄLLCHEN ZUBEREITEN

Makreldose öffnen und Öl abgießen. **Fisch** in einer großen Schüssel mit **Ei**, der Hälfte des **Pankomehls**, 60 ml [80 ml] **Milch** und etwas **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren. Aus dieser Masse 12 [16] Bällchen formen. Das restliche **Pankomehl** auf einen Teller geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Fischbällchen** darin wälzen, bis sie rundherum paniert sind.



4 PÜREE STAMPFEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Fischbällchen** bei mittlerer Hitze darin für ca. 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. In der Zwischenzeit **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. Schlückchenweise **Vollmilch**, **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.



5 ANRICHTEN

Reste vom Panierpanko kurz in der Pfanne goldbraun anbraten. **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und mit goldbraunem **Panko** bestreuen, **Fischbällchen** daneben anrichten und mit **Buschbohnen** und **Tomatenmayo** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln, mehligkochend DE	1.000 g	1.200 g
Tomaten ES MA	2	2
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	40 ml
Buschbohnen DE	200 g	300 g
Makrelenfilet (Dose) 6)	1,5 🍷	2
Ei 2)	1	2
Pankomehl 1)	50 g	100 g
Milch (3,5 % Fett) 5)	100 ml	150 ml
Olivenöl* für die Bohnen	2 EL	6 EL
Öl* zum Braten	3 EL	4 EL
Butter* 5)	½ EL	1 EL
heißes Wasser*	je 500 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	631 kJ/151 kcal	3.289 kJ/786 kcal
Fett	8 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	13 g	70 g
- davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	6 g	16 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 6) Fische
5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at